

## 緊急節電に協力しましょう（ご家庭で）夏に向けて

東北関東大震災の発生により、関東地方で電力が不足しています。電力の需要が供給を上回ると、突然の停電を引き起こし、都市機能の大混乱につながるとして、緊急な節電が求められています。住宅等ご家庭における電力の使用量は、全使用量の40%を占めるといわれています。各ご家庭において、早急に下記の見直しを行って、電力使用量とピーク電力を削減し、今夏の電力危機乗り切りに貢献しましょう。ご家庭では、エアコンと照明の電力使用量が最も大きく、冷蔵庫がこれに次ぐといわれています。

### 1. 冷房の見直し

空調(冷房)の運転は、真に必要なか、見直しましょう。窓を開け、扇風機を使い、冷房を使用しないですごしましょう。冷房を使う場合は、設定温度をできるだけ高く(28度)設定しましょう。



「窓開けと扇風機  
使用でエアコン  
冷房OFF！」

### 2. 照明の見直し

こまめな消灯を行いましょ。日中は、ブラインドやカーテンを開け、屋外の光で過ごすようにしましょ。



「カーテン開けて  
照明OFF！」

白熱電球は、電気を多く使います。電気使用量の少ない蛍光灯やLEDに切り替えましょ。



「白熱電球は電球形蛍  
光灯かLEDに交換！」

### 3. 冷蔵庫の見直し

冷蔵庫の設定温度は「弱」にしましょう。  
複数の冷蔵庫をもつご家庭では、真にその台数が必要かどうか、見直しましょう。  
省エネ型への取替えも有効。



「設定温度は弱に！  
2台目はなくてもOK！」

### 4. テレビの見直し

「だらだら見」はやめましょう。画面が明るすぎないか、注意しましょう。  
複数のテレビをお持ちのご家庭は、当面1台を使いましょう。



「見ないときは  
OFF！」

### 5. プラグの見直し

電気器具のプラグは、コンセントに差しておくだけで電気を消費するものもあります。使用していない時間帯は、プラグを抜きましょう。



「使わないとき  
プラグ抜く！」

### 6. パソコンの見直し

使用しないときはスイッチを切るか、省エネ(スリープ)モードに切り替えましょう。  
画面は明るすぎないように調整しましょう。



「使わないときはス  
イッチOFF！」

### 7. 温水便座の見直し

トイレの温水便座は、必要な時だけプラグをコンセントに入れるように見直しましょう。



「夜間はOFF！」